Zusammenfassung - Nur wer loslässt, kann auch fliegen

Nur wer loslässt, kann auch fliegen

Ajahn Brahm & Master Guojun

Ob Schlafmangel, Froschsuppe oder Schmutzkampagne – auch buddhistische Mönche haben es nicht immer leicht. In den Blinks zu Nur wer loslässt, kann auch fliegen (2019) erfährst du, wie die beiden buddhistischen Meister Ajahn Brahm und Master Guojun all den kleinen und großen Steinen begegnen, die ihnen das Leben manchmal in den Weg legt. So viel sei schon verraten: Es geht ums Loslassen!

Wer das Buch geschrieben hat:

Ajahn Brahm wurde 1951 als Peter Betts in London geboren. Nach seinem Studium der theoretischen Physik an der Cambridge University ging er in das Waldkloster Wat Pah Pong nach Thailand, wo er sich unter dem berühmten Ajahn Chah zum Mönch ausbilden ließ. Heute leitet er das Kloster Bodhinyana in Westaustralien, ist spiritueller Berater buddhistischer Zentren in ganz Asien und Australien sowie Autor zahlreicher Bücher über buddhistische Weisheit und Lebensführung.

Der 1974 in Singapur geborene Master Guojun absolvierte seine Mönchsausbildung bei dem Ehrenwerten Songnian im Mahabodhi-Tempel. Er ist einer der jüngsten Dharma-Erben des Chan-Meisters Sheng Yen und leitete unter anderem das Dharma Drum Retreat Center in Pine Bush, New York. Er hat tibetischen und Theravada-Buddhismus studiert, verfügt über einen Abschluss in Biotechnologie sowie den Bachelor of Arts in Soziologie und Psychologie.

Was drin ist für dich: Von den Bewährungsproben buddhistischer Meister lernen.

Ob Liebeskummer, Ärger auf Arbeit oder der Tod eines geliebten Menschen – kleine und große Krisen sind Teil unseres Lebens. Trotzdem verunsichern sie uns immer wieder aufs Neue, und wir stellen uns Fragen wie „Was mache ich jetzt bloß?“, „Wie gehe ich damit am besten um?“ oder „Warum ich?“.

In diesen Blinks wirst du keine einfachen Antworten auf deine Fragen bekommen. Wir zeigen dir stattdessen, wie die buddhistischen Meister Ajahn Brahm und Master Guojun mit ihren eigenen Krisen umgegangen sind, was sie aus diesen Erfahrungen mitgenommen haben und welche Weisheiten sie an uns weitergeben können. Du erfährst, warum „Folge deinem Herzen“ nicht bloß eine Floskel fürs Poesiealbum ist. Du lernst, wie du Glück und Zufriedenheit findest, einfach indem du dir das Wollen abgewöhnst. Und du verstehst, warum das Praktizieren von Güte, Mitgefühl und Geben nicht nur deinen Mitmenschen, sondern auch dir selbst in Krisen hilft.

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Zusammenfassung - Nur wer loslässt, kann auch fliegen

Außerdem wirst du herausfinden,

wie du den Aufenthalt in einem Dschungelkrankenhaus überlebst,

was das Schöne an Schreibfehlern ist, und

was Landwirtschaft und Bungee-Jumping gemeinsam haben.

1 Höre bei schwierigen Entscheidungen immer auf dein Herz.

Es sagt sich so leicht: „Folge deinem Herzen“, „Gehe offen auf das Leben zu“. Aber was, wenn dich das Leben mit Steinen bewirft? Wie gelassen bleiben, wenn dich Missgunst, Krankheit oder andere Schicksalsschläge treffen oder wenn es einfach mal verdammt schwer ist? Auch ein buddhistischer Mönch wie Ajahn Brahm wird von solch irdischen Widrigkeiten nicht verschont.

2009 traten vier Bhikkhunis, buddhistische Nonnen, an Ajahn Brahm heran und baten ihn um die Ordination. Das brachte ihn in ein echtes Dilemma, denn im Theravada-Buddhismus, der ältesten buddhistischen Traditionslinie, ist die Ordination von Frauen verboten. Sein Herz sagte ihm, dass er den Nonnen ihren Wunsch erfüllen musste, schließlich predigte er täglich Mitgefühl und Güte allen Lebewesen gegenüber. Doch sein Verstand wusste, dass er sich damit große Schwierigkeiten einhandeln würde.

Es gibt immer wieder Momente im Leben, in denen Herz und Verstand sich widersprechen und wir uns nicht entscheiden können. In dem Roman Lord Jim (1900) von Joseph Conrad rettet sich der Schiffsoffizier Jim von einem sinkenden Schiff und überlässt die schlafenden Passagiere dem sicheren Tod. Wie sich später herausstellt, sinkt das Schiff jedoch gar nicht und alle überleben. Jim aber wird den Rest des Lebens von seiner Tat verfolgt und irrt fortan in der Welt umher auf der Suche nach Erlösung.

Ajahn Brahm erinnerte sich an diese Geschichte, und ihm wurde klar, dass er es ewig bereuen würde, wenn er jetzt aus reiner Bequemlichkeit nicht auf sein Herz hören würde. Also fand er einen Weg, die vier Bhikkhunis zu ordinieren – und löste damit einen regelrechten Aufruhr in der buddhistischen Community aus. Ajahn Brahms Kloster wurde abgespalten, er selbst exkommuniziert, als Abtrünniger gebrandmarkt und von etlichen seiner Mönchskollegen geschmäht.

Hat er es bereut? Nein. Denn niemand hat behauptet, dass es immer leicht ist, auf sein Herz zu hören. Die Kunst ist, es trotz aller Schwierigkeiten dennoch zu tun und nicht zu verzagen, wenn die gefürchteten Konsequenzen auf einen niederprasseln. Bei wichtigen

Zusammenfassung - Nur wer loslässt, kann auch fliegen

Entscheidungen sollten wir uns stets am Leben und dem Ruf unseres Herzens orientieren, auch wenn es schwierig oder gefährlich erscheint. Denn die Alternative hieße, wie Lord Jim für immer mit einer Last auf der Seele herumzuirren.

“ Es stand viel Wichtigeres auf dem Spiel als meine wohlige Bequemlichkeit ”

2 Wir können nicht jeden Schmerz heilen – aber wir können uns bestmöglich um ihn kümmern.

Ein junger Arzt suchte Ajahn Brahm einmal auf, um ihn um Rat zu bitten. Eine seiner Patientinnen war plötzlich gestorben und er war darüber so verzweifelt, dass er überlegte, den Arztberuf an den Nagel zu hängen. Ajahn Brahms sah den Kummer und die Scham, mit denen der Mann rang. Er erklärte ihm, dass der Beruf des Arztes nicht darin bestehe, Menschen zu heilen, sondern sich um sie zu kümmern. Solange er das nicht beherzige, würde er immer wieder dieselben Qualen erleiden, denn kein Arzt kann jeden Patienten retten.

Wir können uns um unsere Mitmenschen kümmern und für sie da sein, aber wir sollten von dem Anspruch loslassen, die perfekte Lösung zu finden und andere kurieren zu wollen. Das gilt nicht nur für Ärztinnen, sondern für jeden. Das eigentlich Wichtige sind Güte und Mitgefühl.

Das gilt auch für uns selbst. Werden wir mit Enttäuschungen, Ängsten oder Krankheit konfrontiert, ist unser erster Instinkt, vor dem Schmerz davonzulaufen. Doch so werden wir niemals frei von ihm sein und das Leben wie in einem inneren Gefängnis verbringen.

Das haben auch die Psychologen eines Vereins in Australien erkannt, der Folteropfern und traumatisierten Geflüchteten hilft. Sie arbeiten seit Längerem mit einer Story aus Ajahn Brahms Buch Die Kuh, die weinte (2006) und konnten damit vielen der Traumatisierten helfen. Die darin enthaltene Visualisierungsübung geht etwa so:

Denke an einen Teil deiner selbst, der glücklich und unversehrt in deinem Herzen wohnt. Stell dir nun dein Herz als ein rotes Türchen auf der Brust vor. Öffne die Tür und schaue dich um. Zu deinen Füßen siehst du lauter leidende Menschen – klein, hilflos und verletzt am Boden. Betrachte sie als die leidenden und hilflosen Teile deiner selbst, die du ausgesperrt hast. Dann lasse eine Leiter herunter, hole die Unglücklichen einen nach dem anderen herauf und begrüße jeden Einzelnen von ihnen liebevoll mit den Worten: „Komm herein. Du brauchst keine Angst mehr zu haben, denn du bist ein Teil von mir. Du kannst endlich wieder nach Hause kommen.“

Zusammenfassung - Nur wer loslässt, kann auch fliegen

Um unsere Freiheit wiederzuerlangen, dürfen wir nicht vor den Qualen fliehen, sondern müssen sie aufnehmen und als einen Teil von uns selbst willkommen heißen. Niemand kann je vergessen, was ihm angetan wurde. Doch sobald wir unsere verletzten Anteile in unser Herz lassen und ihnen Fürsorge und Mitgefühl schenken, können wir Frieden schließen mit der Vergangenheit.

“ Mitgefühl kann weit wirksamener sein als die stärkste Medizin ”

3 Erst wenn wir unser Wollen loslassen, können wir Ruhe und Zufriedenheit finden.

„Stille ist die Ursache von Glück und Zufriedenheit.“ Diese Worte des Buddha veranschaulichte Ajahn Brahms ehrwürdiger Lehrer Ajahn Chah gerne, indem er mit der Hand ein im Wind trudelndes Blatt imitierte. Der menschliche Geist, so erklärte er, ist wie das Blatt. Sein natürlicher Zustand ist die Ruhe, erst der „Wind des Wollens“ bringt ihn in Bewegung und lässt ihn im Luftstrom tanzen.

Versuche einmal, ein Glas so ruhig in der Hand zu halten, dass das Wasser darin sich nicht mehr bewegt. Du wirst feststellen: Es geht nicht, egal wie sehr du dich konzentrierst. Doch der Buddha in seiner Weisheit wusste einen Weg: das Glas abstellen. So kommt das Wasser ganz von selbst zur Ruhe. Es bewegt sich erst wieder, wenn du danach greifst.

Wie viel Wahrheit in diesen beiden Metaphern liegt, erfuhr Ajahn Brahm am eigenen Leib. Gleich in seinem zweiten Jahr als buddhistischer Mönch erkrankte der frisch gebackene Bhikkhu an einem Fieber und musste ins Krankenhaus. Nun entsprach so ein Krankenhaus in der thailändischen Wildnis im Jahr 1975 nicht gerade westlichen Maßstäben.

Zusammen mit elf anderen Schwerkranken lag der junge Mönch in einem Raum und bekam zweimal täglich eine Spritze mit Antibiotika. Die Nadel war stumpf, und als Ajahn Brahm nach der Nachtschicht fragte, bekam er zur Antwort, dass es keine gebe. Verstarb ein Patient über Nacht, schrieb man es seinem schlechten Karma zu.

Ajahn Brahms Zustand wollte sich nicht bessern. Doch dann besuchte ihn sein Lehrer und er frohlockte: Ajahn Chah würde ihn trösten und ihm die Fürsorge schenken, von der dauernd die Rede war. Doch der Meister sagte nur „Entweder du stirbst oder du erholst dich“ und verschwand wieder.

Trotz Fieber und einem Hintern wie ein Nadelkissen wälzte sich Ajahn Brahm auf seiner Pritsche hin und her und grübelte über die Worte seines Meisters. Wie konnte er so herzlos sein?

Wieder und wieder sagte er sich den Satz im Geiste vor, dann begriff er: Die ganze Zeit hatte er gesund werden wollen, hatte mit aller Kraft gegen die Krankheit angekämpft. Nun ließ er von diesem Wollen ab. Er strampelte nicht länger, sondern ließ einfach los – er stellte das Wasserglas ab.

Zusammenfassung - Nur wer loslässt, kann auch fliegen

Sofort spürte er die Entspannung. Sein Geist und Körper wurden ganz ruhig, das Zittern und das Fieber ließen nach. Bald fühlte er nichts als einen tiefen Frieden und war rundum glücklich.

“ Auch Interessant: Das Tsutsugamush-Fieber, an dem Ajahn Brahm erkrankte, erteilt nur Westler; die Ureinwohner Thailands sind immun dagegen. “

4 Geben macht glücklich.

Nach ihrer 2500 Jahre alten Tradition dürfen Theravada-Mönche kein Essen zubereiten, sind also auf Almosen angewiesen. Zugleich dürfen sie aber auch um nichts bitten, was die Sache mit dem Essen ganz schön schwierig macht. Könnte man meinen …

Seine ersten Jahre als Bhikkhu verbrachte Ajahn Brahm in dem thailändischen Waldkloster Wat Pah Pong, das dem berühmten Meister Ajahn Chah unterstand. Das Leben dort war alles andere als komfortabel: Die Mönche hausten in winzigen Pfahlhütten, wurden Tag und Nacht von Stechmücken gepiesackt und standen um drei Uhr zum Chanten auf. Die einzige Mahlzeit des Tages bestand aus Fröschen, Schnecken oder Ameisensuppe und hin und wieder etwas Reis.

Jeden Morgen marschierten die Waldmönche mit ihren Schalen ins Dorf und zogen stumm an den Hütten vorbei. Und die Bewohner, obwohl selbst bettelarm, kamen heraus und gaben, was sie entbehren konnten – etwas Reis, ein paar Krabbeltierchen. Aber wieso geben diese Leute überhaupt?

Nun, zum einen, weil es Tradition ist. Zum anderen aus Dankbarkeit für die spirituelle Betreuung oder um ihr Karma aufzubessern. Aber der Hauptgrund ist: weil Geben wirklich glücklich macht!

Nicht nur das – es schenkt auch Energie. Diese Erfahrung machte Ajahn Brahm mehrfach. Als Waldmönch war er ständig übermüdet, denn es gab täglich nur vier Stunden Schlaf. Trotzdem bot er einmal spontan einigen Novizen an, für sie die Wache beim Färben ihrer Roben zu übernehmen. Dankbar zogen sie ab und legten sich schlafen. Ajahn Brahm blieb wach und musste nach dieser Extrarunde sofort weiter zum morgendlichen Chanten und Meditieren.

Dabei machte er eine erstaunliche Entdeckung: Obwohl er bald 36 Stunden nicht geschlafen hatte, fühlte er sich unglaublich wach und frisch und war voller Freude und Elan. Da verstand er: Wenn wir anderen helfen können, erfüllt uns das mit unvergleichlicher Energie. Und wir haben dann sogar Spaß an Dingen, die wir sonst eigentlich nicht so gerne machen.

Geben ist einfach schön. Es hebt das Selbstwertgefühl und hat etwas zutiefst Befriedigendes. Gerade dann, wenn du selbst am Boden bist – traurig oder verärgert, müde oder gestresst –

solltest du es einmal ausprobieren und jemandem helfen. Ob einem geliebten Menschen oder einer wildfremden Person, ganz egal. Gib, sooft du kannst und was du eben kannst. Und nimm es auch an, wenn andere dir etwas geben!

“ Ameisensuppe? Warum denn nicht? Wir nahmen alles, was wir bekamen, und schulten uns in Zufriedenheit. “

5 Zerbreche nicht in Krisen, sondern wachse an ihnen.

Der Spruch „Was nicht tötet, härtet ab“ ist so oder so ähnlich in vielen Teilen der Welt bekannt. Ein etwas tiefgründigeres und vielleicht poetischeres Pendant zu diesem Spruch findet sich im sogenannten Adlerholz. Für Master Guojun sollte ein Stück dieses kostbaren Holzes gleich in zweierlei Hinsicht bedeutsam werden.

Adlerholz ist das infizierte Kernholz einer in Südostasien wachsenden Laubbaumfamilie. Werden die Bäume verletzt oder von Pilzen befallen, bilden sie im Inneren ein dunkles, wohlriechendes Harz, das bei Parfümeuren heiß begehrt ist. Zugleich wird das Holz durch die Kristallisierung ungewöhnlich hart und dicht, sodass es im Wasser nicht oben schwimmt, sondern zu Boden sinkt.

In Asien werden aus Adlerholz vor allem heilige Kultgegenstände geschnitzt. Auf einer Reise nach Südchina begegnete Master Guojun dem Adlerholz zum ersten Mal, und er war beeindruckt von kunstvoll geschnitzten buddhistischen Gottheiten – und vom Preis für diese Stücke!

Die für Adlerholz aufgerufenen Summen waren schwindelerregend, doch sein Begleiter kannte einen Geschäftsmann, der das Adlerholz gerne kaufte und es Master Guojun für seinen Tempel spendete. Zwei Jahre später, das Holz war mittlerweile noch im Wert gestiegen, überlegte es sich der Geschäftsmann jedoch anders und verlangte das Adlerholz zurück.

In dem folgenden Rechtsstreit kam es zu mehreren Gerichtsverhandlungen sowie Schmutzkampagnen gegen Master Guojun, die ihn bis an seine Grenzen brachten. Er überlegte sogar, sein Amt als Abt niederzulegen, damit der gute Name seines Tempels keinen Schaden nähme. Schließlich entschied das Gericht, dass das Adlerholz dem Tempel gehöre, und der Spuk nahm endlich ein Ende.

Doch obwohl ein Stück Adlerholz ihm so zum Verhängnis wurde, lernte Master Guojun eine wichtige Lektion: Er selbst musste werden wie das Adlerholz. Es entwickelt seine besonderen Eigenschaften erst, wenn es angegriffen wird. Statt zurückzuschlagen, verwandelt der Baum das Gift in seinem Inneren in eine duftende Kostbarkeit und bildet sein starkes und widerstandsfähiges Holz.

Bei uns Menschen ist es nicht viel anders. Erst unsere Lebenserfahrungen – auch die weniger schönen – machen uns zu dem, was wir sind. Darum sollten wir Angriffe und schmerzhafte Erfahrungen stets als etwas begreifen, das uns wachsen, reifen und stärker werden lässt. Das mag in dem Moment kein Trost sein, doch in der Rückschau können wir diese Betrachtungsweise vielleicht annehmen und dadurch wieder Frieden mit dem Schicksal schließen.

Zusammenfassung - Nur wer loslässt, kann auch fliegen

Master Guojun verkaufte das Adlerholz übrigens wenig später und spendete den Erlös einer Wohltätigkeitsorganisation, die sich um Kinder mit Gaumenspalten und anderen körperlichen Beeinträchtigungen in Vietnam kümmert.

“ Übrings: 2010 betrug der Preis für wild wachsendes Adlerholz 1000 Dollar pro Kilogramm. “

6 Wenn wir die Schönheit im Unvollkommenen erkennen, kommen wir dem Fliegen sehr viel näher.

Oft haben wir besonders in Zeiten der Krise nur das Negative, das Fehlende oder das Nichtperfekte im Blick. Das ist verständlich. Doch durch die überkritische Bewertung verstärken wir die Krise zusätzlich. Master Guojun lernte irgendwann, auch und gerade im Unvollkommenen eine eigene Schönheit und Einzigartigkeit zu erkennen. Er lernte, das „fliegende Weiß“ zu schätzen.

Der Ausdruck fliegendes Weiß ist ein Fachbegriff aus der Kunst der Kalligrafie. Er bezeichnet die feinen weißen Stellen, die innerhalb oder am Ende eines Strichs entstehen, wenn der Pinsel nicht genug Farbe trägt, nicht fest genug aufgedrückt oder ungleichmäßig geführt wird.

Master Guojun übte sich jahrelang in Kalligrafie. Doch obwohl sein Schreiben mit der Zeit immer flüssiger wurde, fiel ihm auf, dass kein Strich je perfekt gelang. Auch war keiner je exakt wie der andere, immer gab es kleine Abweichungen und Unregelmäßigkeiten.

Zunächst betrachtete er es als Handicap und ärgerte sich über die Fehler. Bald aber wurde ihm klar, dass gerade die Makel jedes Schriftzeichen einzigartig und damit schön machten. Er übertrug diesen Gedanken auf die Menschen. Auch bei ihnen liegt die Schönheit gerade in ihrer Einzigartigkeit und Unvollkommenheit.

Das fliegende Weiß symbolisiert aber nicht nur unsere Mängel, sondern steht zugleich für unsere Sehnsüchte. Als ungewollte Leerstelle lässt es Raum für Interpretationen, es erscheint als das Unausgesprochene, als das, was fehlt. Man kann es weder planen noch einüben. Doch gerade das gibt ihm auch etwas Freies und Spontanes.

Dass wir Menschen Gewohnheitstiere sind, ist bekannt. Aber wir sind auch Erwartungstiere. Ständig haben wir bestimmte Erwartungen an das Leben. An den Partner, die Chefin, sogar den Hund. Stets haben wir eine genaue Vorstellung davon, wie die Dinge ausgehen oder sich entwickeln sollen. Leider tanzt das Leben nicht immer nach unserer Pfeife, und so sind Enttäuschungen vorprogrammiert.

Wenn wir wieder lernen, ohne Erwartungen im Augenblick zu leben und auch spontane Entwicklungen – positive und negative – wertzuschätzen, können wir frei sein wie der Wind.

Zusammenfassung - Nur wer loslässt, kann auch fliegen

Dann können wir tatsächlich fliegen! Denn nichts hält uns so sehr am Boden wie der Gedanke, dass etwas schlecht, falsch, unvollkommen oder anders als erwartet ist.

“ Vorhersehen kann man das Entstehen von fliegendem Weiß nicht - es geschieht einfach. “

7 Praktiziere Achtsamkeit und stelle dich dem Unbekannten.

Landwirtschaft und Extremsport haben auf den ersten Blick wirklich nichts gemeinsam. Doch der Eindruck täuscht: Beide können uns ein Hintertürchen zum Loslassen und Fliegen eröffnen.

Liest man Texte des Chan, einer chinesischen Meditationsschule des Mahayana-Buddhismus, stößt man immer wieder auf Begriffe wie „Ackerbau“ oder „das geistige Feld bestellen“. Das kommt nicht von ungefähr, denn Chan hat eine enge Verbindung zur Landwirtschaft.

Chan-Mönche arbeiteten traditionell auf dem Feld. Dabei ging es nicht nur darum, Lebensmittel anzubauen, sondern auch um Meditation und Achtsamkeit. Es gibt sogar einen eigenen Begriff für diese Praxis: Nongchan, wörtlich „Bauernhof-Meditation“. Durch die achtsame und bewusste Verrichtung der immer gleichen Handgriffe erreicht man einen meditativen Zustand.

Diese Achtsamkeitspraxis lehrt das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist: Wo mein Körper ist, da ist auch mein Geist. Was der Körper tut, das macht der Geist ebenfalls. Es ist eine intuitive Art der Achtsamkeit, jenseits von Worten. Sie entsteht nicht durch konzentriertes Denken oder Studieren, sondern entfaltet sich im stummen Praktizieren.

Nongchan lehrt uns, eins mit den Elementen und dem eigenen Tun zu sein. Wünsche und Bedürfnisse treten zurück, man tut einfach das, was im Moment gerade nötig ist. Statt zu denken „ich muss die Pflanzen gießen“, denkt man „die Pflanzen brauchen Wasser“. Fast automatisch lässt man die eigenen Querelen los und widmet sich vollständig dem, was gerade ist.

Für einen buddhistischen Mönch mögen Fallschirmspringen, Bungee-Jumping oder Tiefseetauchen ein seltsames Hobby sein. Doch Master Guojun schwört auf Extremsport. Was ihn daran reizt, ist weniger der Nervenkitzel. Ihn fasziniert die Erfahrung, einmal komplett das Steuer aus der Hand geben zu müssen.

Sowohl im freien Fall als auch beim Tauchen in unbekannte Tiefen müssen wir uns unserer Angst vor dem Unbekannten stellen. Und auch hier können wir erst entspannen und zu Selbsterkenntnis gelangen, wenn wir den Widerstand aufgeben und uns vollständig ergeben. Das kostet sehr viel Überwindung, für manche mehr, für andere weniger – jeder hat da sein eigenes Tempo und sein eigenes Maß an Bereitschaft und Wagemut.

Hat man sich erst überwunden, liegt eine große Befreiung darin, einmal nicht mehr alles steuern zu wollen. Aber sei gewarnt: Loslassen erfordert eine Menge Mut, und es kann auch

Angst machen. Wenn also Fallschirmspringen nichts für dich ist, dann probiere es lieber erst mit Ackerbau.

“ Wir müssen uns ergeben, und mit dieser Kapitulation geht ein Vorgeschmack auf die Befreiung einher. “

8 Zusammenfassung

Die Kernaussage:

Schwierigkeiten und Krisen gehören zum Leben dazu, sie lassen sich nicht verhindern. Oft kämpfen wir erbittert dagegen an und wollen das Problem schnellstmöglich lösen, um dem Schmerz zu entkommen. Doch der Buddhismus lehrt das Gegenteil: Um Krisen zu meistern, müssen wir sie zunächst so annehmen, wie sie sind. Erst wenn wir Schmerz und Unvollkommenheit wie gute Freunde begrüßen, unser Wollen aufgeben und von unseren Erwartungen ablassen, können wir von Schmerz und Kummer frei sein und Frieden mit der Vergangenheit schließen. Bringe dir selbst und anderen stets Mitgefühl und Güte entgegen, praktiziere Achtsamkeit und vor allem: Höre auf dein Herz!

Was du konkret umsetzen kannst:

Übe dich in Zufriedenheit.

Das Rezept ist ganz einfach: Man sammle während der Regenzeit ein paar kleine Frösche aus den Pfützen. Dann koche man sie in ein wenig Brühe und gebe kein Salz, keine Gewürze und keine Sojasoße hinzu. Man serviere die Froschsuppe in einer kleinen Schale, kaue gründlich – und lasse sich von Zufriedenheit und Dankbarkeit durchströmen!